

HALAL

AMISTAT

Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE** (crema de  
llet, ceba, formatge)  
**LLUÇA A LA  
DONOSTIARRA** amb lliç  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**  
**OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS**  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
**CALAMARS A LA  
ROMANA** amb enciam i  
blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**HAMBURGUESA D'AU  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO AMB  
CROSTONS** (Carbassó,  
porro, nap, patata)  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES**  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
iogurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS**  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
iogurt natural ECO  
sense sucre

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ** amb enciam i  
pastanaga  
iogurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà  
que en els  
ingredients i  
traces no  
contingui:  
PORC*

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988



**Teno**

Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

# Abril

**SENSE PEIX + ANACARDS (A.G.)**

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)

**PASTA \*INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES A I  
FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS \*INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I COUS COUS**

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS**

Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)

**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata panadera

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS** (Carbassó, porro, nap, patata)

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES

**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa

**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**

**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS** amb guarnició d'enciam i pastanaga

iogurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam i blat de moro

iogurt natural **ECO**  
sense sucre

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga

iogurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: ANACARDS, PEIX NI GLUTEN NI DERIVATS*

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix sempre **PACS/ANACARDS**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

NO CARN

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA SANTA**

**SETMANA SANTA**

PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE (crema de  
llet, ceba, formatge)  
  
LLUÇA LA  
DONOSTIARRA amb llet  
d'enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET  
  
OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS  
amb enciam i olives  
  
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
FORMATGE**  
  
Fruita del temps

DIMARTS

**SETMANA SANTA**

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
  
CALAMARS A LA  
ROMANA amb enciam i  
blat de moro  
  
Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA  
  
CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS  
  
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA  
  
**WOK DE \*PEIX BLANC  
AMB VERDURES I COUS  
COUS**  
  
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
  
**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro  
  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA SANTA**

TRICOLOR DE  
VERDURES (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
  
LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB MILL  
  
Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb patata panadera  
  
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO AMB  
CROSTONS (Carbassó,  
porro, nap, patata)  
  
LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS  
  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA SANTA**

FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb patata al caliu  
  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
  
TRUITA DE PATATES  
amb tomàquet amanit i  
olives  
  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
LLETRES**  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb suc de pètals de rosa  
  
GELATINA DE ROSES

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA SANTA**

CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA  
  
OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
  
iogurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)  
  
**\*PEIX BLANC ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
  
iogurt natural **ECO**  
sense sucre

**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
  
LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ amb enciam i  
pastanaga  
  
iogurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:*  
**CARN NI  
DERIVATS**

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, gaïres, sàlmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

**SENSE GLUTEN +  
LLENTIES (E.C.)**

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSА CREMOSA  
DE FORMATGE** (crema  
de llet, ceba, formatge)

**LLUÇ A LA  
DONOSTIARRA  
(S/GLUTEN)** amb llet  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSА DE  
TOMÀQUET**

**OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS**  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

**PASTA (S/GLUTEN) AMB  
BOLONYESA DE  
TONYINA I FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSА DE TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
ARRÒS**

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I arròs**

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
(Carbassó, porro, nap,  
patata)

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu

Fruita del temps

**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)

**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa

**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**

**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga

logurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro

logurt natural **ECO**  
sense sucre

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)

**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)**  
amb enciam i pastanaga

logurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:*

**GLUTEN,  
LLENTIES NI  
DERIVATS**

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Els divendres es serveix **iogurt natural sense sucre**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

**SENSE PROTEÏNA LLET  
DE VACA + GLUTEN +  
FRUITS SECS (P.M.)**

## April

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB Salsa CREMOSA  
VEGETAL (crema de llet  
vegetal, ceba)**  
  
LLUÇA LA  
DONOSTIARRA  
(S/GLUTEN) amb llet  
d'enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB Salsa DE  
TOMÀQUET**  
  
**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam i olives  
  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
  
**PASTA (S/GLUTEN) AMB  
BOLONYESA DE  
TONYINA I  
S/FORMATGE**  
  
Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB  
Salsa DE TOMÀQUET**  
  
**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro  
  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
ARRÒS**  
  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I arròs**  
  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro  
  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
  
**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB ARRÒS**  
  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
(Carbassó, porro, nap,  
patata)  
  
**CIGRONS ESTOFATS  
AMB ARRÒS**  
  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
  
Fruita del temps

**MONGETES  
BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)**  
  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
  
**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
  
**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)  
  
**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)**  
amb enciam i pastanaga  
  
**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**PLV, GLUTEN,  
FRUITS SECS NI  
DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api,alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/1 mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL (NO FRUITS SECS)**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

**SENSE PROTEÏNA DE LLET  
DE VACA + VEDELLA +  
PRODUCTE DEL MAR +  
FRUITS SECS (M.M.)**

## April

DILLUNS

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA VEGETAL**  
(crema de llet vegetal,  
ceba)

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i  
olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

**PASTA \*INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE  
LLENTIES A I  
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**ARRÒS \*INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**

**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
i blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**WOK DE \*PEIX BLANC  
AMB VERDURES I COUS  
COUS**

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB  
ARRÒS**

Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

**LLOM AL FORN** amb  
patata panadera

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
(Carbassó, porro, nap,  
patata)

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**FESTA**

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**

**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES

**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa

**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**

**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i pastanaga

**logurt VEGETAL (NO  
FRUITS SECS)**

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:*

**VEDELLA +  
PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA +  
FRUITS SECS +  
PRODUCTES DEL  
MAR NI DERIVATS**

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Es serveix els divendres **LOGURT VEGETAL (NO FRUITS SECS)**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (s/fruits secs, s/làctics)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

**SENSE PEIX + MARISC +  
CRUSTACIS  
(C.C.) (M.C.) (M.R.)**

## April

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE** (crema de  
llet, ceba, formatge)  
**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**  
**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i  
olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS

**SETMANA  
SANTA**

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
i blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO AMB  
CROSTONS** (Carbassó,  
porro, nap, patata)  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES**  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
logurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS**  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
logurt natural ECO  
sense sucre

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i pastanaga  
logurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**PEIX + MARISC +  
CRUSTACIS NI  
DERIVATS***



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.  
Els vegetals, verdres i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.  
1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.  
Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.  
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.  
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

**SENSE FRUITS SECS (I.S.)**

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA SANTA**

**PASTA AMB SALSÀ CREMOSA DE FORMATGE** (crema de llet, ceba, formatge)  
**LLUÇA A LA DONOSTIARRA** amb llet d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**  
**OUS FARCITS DE TONYINA CASOLANS** amb enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA** (pastanaga, api, porro, patata)  
**PASTA \*INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES A I FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS \*INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET**  
**CALAMARS A LA ROMANA** amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS AMB VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE VEDELLA AMB VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS** (tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro, cogombre)  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ** amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA SANTA**

**TRICOLOR DE VERDURES** (Mongeta tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS** (pastanaga, tomàquet, olives, enciam)  
**HAMBURGUESA MIXTA AL FORN** amb patata panadera  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I PORRO S/CROSTONS** (Carbassó, porro, nap, patata)  
**LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES** (ceba, pastanaga, pebrot Vermell i verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN** amb patata al caliu  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATES** amb tomàquet amanit i olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU AMB LLETRES**  
**PERNILETS DE DRAC** amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA SANTA**

**CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA**  
**OUS DURS A LA CATALANA CASOLANS** amb guarnició d'enciam i pastanaga  
iogurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES S/CROSTONS** (carbassó, coliflor, nap, porro i patata)  
**POLLASTRE ROSTIT** amb enciam i blat de moro  
iogurt natural ECO sense sucre

**MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA** (amb verdures i xoriç)  
**LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ** amb enciam i pastanaga  
iogurt natural sense sucre

*Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **FRUITS SECS NI DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (s/fruits secs)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat



AMISTAT

SENSE OU +  
PROTEÏNA DE LLET  
DE VACA (M.G.)

April

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/OU) AMB  
SALSA CREMOSA  
VEGETAL (crema de llet  
vegetal, ceba)**  
  
LLUÇ A LA  
DONOSTIARRA amb llet  
d'enciam i cogombre  
  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb enciam i olives  
  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
  
**PASTA (S/OU) AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
S/FORMATGE**  
  
Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSA DE TOMÀQUET**  
  
**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
i blat de moro  
  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I cous cous**  
  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/OU)** amb enciam i blat  
de moro  
  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
(Carbassó, porro, nap,  
patata)  
  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/OU) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA (S/OU)  
  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
  
**\*PEIX BLANC AL FORN**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
  
**logurt VEGETAL**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
  
**logurt VEGETAL**

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)  
  
**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ** amb enciam i  
pastanaga  
  
**logurt VEGETAL**

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**PROTEÏNA DE  
LLET DE VACA, OU  
NI DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (S/PLV, S/OU)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

SENSE LACTOSA (M.G.)  
(L.M.H.) (K.L.) (K.L.) (D.T.)

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA VEGETAL**  
(crema de llet vegetal,  
ceba)  
LLUÇA LA  
DONOSTIARRA amb llit  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**  
**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
S/FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
i blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I cous cous**  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
Carbassó, porro, nap,  
patata)  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
**iogurt VEGETAL**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
**iogurt VEGETAL**

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)  
**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ** amb enciam i  
pastanaga  
**iogurt VEGETAL**

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**LÀCTICS NI  
DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/ mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (S/LÀCTICS)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

## OVOLACTOVEGETARIÀ

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA SANTA**

PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE (crema de  
llet, ceba, formatge)  
**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb llit  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET  
**TRUITA A LA  
FRANCESA** amb enciam i  
olives  
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

MONGETA TENDRA  
AMB PATATA  
CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS  
Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA  
**WOK DE COUS COUS  
AMB VERDURES**  
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
**TRUITA A LA FRANCESA**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA SANTA**

TRICOLOR DE  
VERDURES (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
LLENTIES **ECO**  
ESTOFADES AMB MILL  
Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**PÈSOLS SALTATS amb  
patata**  
Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO AMB  
CROSTONS (Carbassó,  
porro, nap, patata)  
LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA SANTA**

FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**PÈSOLS SALTATS amb  
patata al caliu**  
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
LLETRES**  
**OUS DURS** amb suc de  
pètals de rosa  
GELATINA DE ROSES

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA SANTA**

CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA  
OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
logurt natural sense sucre

CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)  
**AMANIDA DE  
MONGETES  
BLANQUES amb enciam  
i blat de moro**  
logurt natural **ECO**  
sense sucre

**AMANIDA D'ENCIAM,  
PASTANAGA I BLAT DE  
MORO**  
**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
logurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**CARN + PEIX NI  
DERIVATS***



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.  
Els vegetals, verdres i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.  
1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.  
Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.  
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

VEGÀ

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALSA  
CREMOSA VEGETAL**  
(crema de llet vegetal,  
ceba)  
**TOFU AL FORN** amb llit  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET**  
**SEITÀ AL FORN** amb  
enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
S/FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSA DE TOMÀQUET**  
**TOFU AL FORN** amb  
enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE COUS COUS  
AMB VERDURES**  
Fruita del temps

**CREMA DE VERDURES**  
**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**PÈSOLS SALTATS amb  
patata**  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO AMB  
CROSTONS** (Carbassó,  
porro, nap, patata)  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**PÈSOLS SALTATS amb  
patata al caliu**  
Fruita del temps

**AMANIDA DE  
TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES**  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU DE  
VERDURES AMB  
LLETRES**  
**TOFU AL FORN** amb suc  
de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
**SEITÀ A LA CATALANA**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
iogurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS**  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)  
**AMANIDA DE  
MONGETES  
BLANQUES amb enciam  
i blat de moro**  
iogurt natural **ECO**  
sense sucre

**AMANIDA D'ENCIAM,  
PASTANAGA I BLAT DE  
MORO**  
**MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES AMB  
VERDURES**  
iogurt natural sense  
sucre

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**CARN, PEIX, OU,  
LÀCTICS NI  
DERIVATS***



Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.  
Els vegetals, verdres i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.  
1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.  
Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.  
Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

# AMISTAT

# Abril

**SENSE PROTEÏNA DE LLET  
DE VACA (J.P.) (L.F.)**

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS



**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA VEGETAL**  
(crema de llet vegetal,  
ceba)  
LLUÇA LA  
DONOSTIARRA amb llit  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**  
**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
S/FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS



**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
**NUGGETS DE  
POLLASTRE** amb enciam  
i blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
Carbassó, porro, nap,  
patata)  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
**iogurt VEGETAL**

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
**iogurt VEGETAL**

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)  
**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ** amb enciam i  
pastanaga  
**iogurt VEGETAL**

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**LÀCTICS NI  
DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA (S/LÀCTICS)**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

**SENSE LACTOSA +  
GLUTEN (B.G.)**

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA (S/GLUTEN)  
AMB SALSÀ CREMOSA  
VEGETAL (crema de llet  
vegetal, ceba)**

**LLUÇA A LA  
DONOSTIARRA  
(S/GLUTEN)** amb llet  
d'enciam i cogombre

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET**

**TRUITA DE TONYINA**  
amb enciam i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)

**PASTA (S/GLUTEN) AMB  
BOLONYESA DE  
TONYINA I  
S/FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSÀ DE TOMÀQUET**

**\*PEIX BLANC  
ENFARINAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**

**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
ARRÒS**

Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**

**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I arròs**

Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ  
(S/GLUTEN)** amb enciam i  
blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)

**CIGRONS ECO  
ESTOFATS AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)

**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera

Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO S/CROSTONS**  
(Carbassó, porro, nap,  
patata)

**CIGRONS ESTOFATS  
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS (S/GLUTEN) A LA  
CASSOLA AMB  
VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)

**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu

Fruita del temps

**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives

Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA  
(S/GLUTEN)

**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa

GELATINA DE ROSES

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**

**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga

logurt VEGETAL

**CREMA DE VERDURES  
S/CROSTONS** (carbassó,  
coliflor, nap, porro i patata)

**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro

logurt VEGETAL

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)

**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ (S/GLUTEN)**  
amb enciam i pastanaga

logurt VEGETAL

*Es comprovarà que  
en els ingredients i  
traces no contingui:  
**LACTOSA,  
GLUTEN NI  
DERIVATS***

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**NO LLENTIES**) i el iogurt també.

Es serveix els divendres **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Es peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat